



ความดับไม่เหลือ

ท่านพุทธทาส อินทปัญโญ



ความดับไม่เหลือ

ท่านพุทธทาส อินทปัญโญ

สวนโมกขพลาราม อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี





ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือดีลำดับที่ ๙๕

ความดับไม่เหลือ

ท่านพุทธทาส อินทปัญโญ

จัดพิมพ์เพื่อแจกเป็นธรรมทาน

น้อมถวายเป็นพุทธบูชาในงานแสดงธรรม

เป็นธรรมทาน ของชมรมกัลยาณธรรม ครั้งที่ ๑๕

อาทิตย์ที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๒

ณ หอประชุมใหญ่-หอประชุมศรีบูรพา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ครั้งที่ ๑	:	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม (กันยายน ๒๕๕๒)
จัดพิมพ์โดย	:	ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ โทรศัพท์ ๐๒-๗๐๒๗๓๕๓
ภาพปก	:	อ. ประเทือง เอมเจริญ ศิลปินแห่งชาติ
ออกแบบและ	:	บุญรอด แสงสินธุ์
จัดรูปเล่ม	:	โทรศัพท์ ๐๘๑-๖๒๙๔๙๐๓
แยกสีและ	:	Cannagraphic
จัดพิมพ์ที่	:	โทรศัพท์ ๐๘๖-๓๑๔๓๖๕๑

สัพพทานัง อัมมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

www.kanlayanatam.com



คำนำ

มีหนังสือเล่มหนึ่งเป็นหนังสือเล่มเล็กชื่อว่า
ดัมไม่เหลือ ของพระเดชพระคุณท่านอาจารย์พุทธทาส
เคยอ่านมานานแล้ว พอมาอ่านทีหลังก็รู้สึกว่ามีดีมาก
สำหรับผู้ที่มีพื้นฐานในการปฏิบัติแล้วพอสมควร
และการปฏิบัติที่ติดอยู่หรือไม่เข้าใจในเรื่องของจิตโดย
เฉพาะ และไม่เพียงแต่ไปยึดติดที่มีจิตรู้อย่างเดียว
แต่ยังยึดติดที่ตัวรู้เข้าอีก มันก็เลยติดกันไปใหญ่
มันต้องรู้ตัวมันเองด้วย คือรู้จิตตัวเอง ว่าจิตเอง
ก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันจึงจะเกิดสูญญตา
ขึ้นมาได้ ถ้าเพียงแต่รู้ รู้ แต่รู้ยังไม่ตลอดสาย มันเลย
เป็นทาสแก่ตัวรู้ และตัวรู้ก็กลายเป็นทาสที่รับน้ำ
จนน้ำเต็มล้นไหลบ่า ที่ถูกคือต้องเปิดน้ำให้ไหลไป
ใช้ประโยชน์ให้ได้ด้วย คือ วิปัสสนา เห็นตลอดสาย
การติดอยู่ในจุดที่เป็นปมอะไรนั้น ต้องแก้ที่ตัวจิตเอง

เห็นจิตที่ว่างจากตัวตน หรือจิตที่ว่างจากจิต อนิจจัง
ทุกขัง อนัตตา ยังไม่พอ พลังยังน้อยอยู่ จึงแก้
ไม่ได้ มันก็ได้แค่รู้อยู่อย่างนั้น

ฉะนั้น จะต้องปฏิบัติด้วยการเจริญอนิจจัง
อนัตตา จนเกิดสุญญตา คือจิตที่ว่างจากจิตเอง
แล้วสิ่งอื่นมันก็ว่างตามไปเอง จึงไม่ควรมองข้ามจิต
ต้องฝึกจิตให้ฉลาด และเอาจิตฉลาดสอนจิตโง่ ให้รู้จัก
ปล่อย รู้จักวาง มันต้องปล่อยทั้งตัวรู้ ทั้งสิ่งที่ถูกรู้
และกิริยาอาการที่เข้าไปรู้ ปัญหามันก็คลี่คลายเอง

พระครูวินัยธร

สำนักวิปัสสนาวังสันติบรรพต

บนภูเขาวังเนียง

ต.คุหาสวรรค์ อ.เมือง จ.พัทลุง

ความดับไม่เหลือ



โอวาทของท่านพุทธทาสภิกขุ

(บรรยายในพรรษา พ.ศ.๒๕๐๔)

เรื่องความดับไม่เหลือ นั้น มีวิธีปฏิบัติเป็น
๒ ชนิดคือตามปกติ ขอให้มีความดับไม่เหลือ
แห่งความรู้สึกยึดถือ “ตัวกู” และ “ของกู”
อยู่เป็นประจำ นี้อย่างหนึ่ง



อีกอย่างหนึ่ง หมายถึง เมื่อร่างกาย
จะต้องแตกดับไปจริงๆ ขอให้ปล่อยทั้ง
หมดรวมทั้งร่างกาย ชีวิตจิตใจ ให้ดับเป็น
ครั้งสุดท้าย ไม่มีเชื้ออะไรเหลืออยู่ หวังอยู่
สำหรับการเกิดมีตัวเราขึ้นมาอีก

ฉะนั้น ตามปกติประจำวันก็ใช้อย่างแรก
เมื่อถึงคราวจะแตกดับทางร่างกาย ก็ใช้
อย่างหลัง

ในกรณีที่ประสบอุบัติเหตุ ไม่ตายทันที มี
ความรู้สึกเหลืออยู่บ้างชั่วขณะ ก็ใช้อย่างหลัง
ถ้าสิ้นชีวิตไปอย่างกะทันหัน ก็หมายความว่าดับไป
ในความรู้สึกในวิธีอย่างแรกอยู่ในตัว และ
เป็นอันว่ามีผลคล้ายกัน คือไม่มีความอยาก
เกิดอีก นั่นเอง



วิธีปฏิบัติอย่างที ๑ คือทำเป็นประจำ
วันนั้น หมายความว่า มีเวลาว่างสำหรับทำ
จิตใจเมื่อไหร่ ก่อนนอนก็ดี ตื่นนอนใหม่ก็ดี ให้
สำรวจจิตเป็นสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจ
(หรืออะไรก็ได้แล้วแต่ถนัด) พอสมควรก่อน
แล้วจึงพิจารณาให้เห็น ความเป็นสิ่งทั้งหลาย
ทั้งปวงทุกสิ่ง ไม่ควรยึดมั่นว่าเป็นเรา หรือเป็น
ของเรา แม้แต่สักอย่างเดียว เป็นเรื่องอาศัย
กันไปในการเวียนว่ายตายเกิดเท่านั้นเอง ยึดมั่น
ในสิ่งใดเข้า ก็ต้องเป็นทุกข์ทันทีและทุกสิ่ง

การเวียนว่ายตายเกิดนั้นแล้ว ก็คือการ
ทนทุกข์ทรมานโดยตรง เกิดทุกข์ที่เป็นทุกข์ทุกที
เกิดทุกชนิดเป็นทุกข์ทุกชนิด ไม่ว่าจะเกิดเป็น
อะไรก็เป็นทุกข์ ไปตามแบบของการเกิดเป็น



อย่างนั้น เกิดเป็นแม่ ก็ทุกข์อย่างแม่ เกิด
เป็นลูก ก็ทุกข์อย่างลูก เกิดเป็นคนรวย ก็ทุกข์
อย่างคนรวย เกิดเป็นคนจน ก็ทุกข์อย่างคนจน
เกิดเป็นคนดี ก็ทุกข์อย่างคนดี เกิดเป็นคนชั่ว
ก็ทุกข์อย่างคนชั่ว เกิดเป็นคนมีบุญก็ทุกข์ไป
ตามประสาคนมีบุญ เกิดเป็นคนมีบาป ก็ทุกข์
ไปตามประสาคนมีบาป ฉะนั้น สู้ไม่เกิดเป็น
อะไรเลย คือ “ดับไม่เหลือ” ไม่ได้

แต่ที่นี้ สำหรับการเกิด หรือคำว่า “เกิด”
นั้น อย่างหมายถึงเพียงการเกิดจากท้องแม่ ที่แท้
มันหมายถึงการเกิดของจิต คือของความรู้สึก
ที่รู้สึกขึ้นมาคราวหนึ่งๆ ว่ากูเป็นอะไร เช่น เป็น
แม่ เป็นลูก เป็นคนจน เป็นคนมี คนสวย คน
ไม่สวย คนมีบุญ คนมีบาป เป็นต้น ซึ่งนี้แหละ



เรียกว่าความยึดถือ หรืออุปาทานว่า “ตัวกู”
เป็นอย่างไร “ของกู” เป็นอย่างไร

ตัวกู หรือของกู อย่างที่กล่าวนี้ เรียกว่า
อุปาทาน มันเกิดจากท้องแม่ของมันคืออวิชชา
มันเกิดวันหนึ่งไม่รู้ที่สิบครั้ง ก็ร้อยครั้ง หรือไม่รู้
ก็ร้อยชาตินั้นเอง เกิดทุกคราวเป็นทุกข์ทุกคราว
อย่างไม่มีทางที่จะหลีกเลี่ยง

ทุกคราวที่ตาเห็นรูป หรือหูได้ยินเสียง
หรือจมูกได้กลิ่น หรือลิ้นได้รส หรือกายได้
สัมผัสผิวนั้น หรือจิตมันปรุงเรื่องเก่าๆ เป็น
ความคิด เป็นเรื่องเป็นราวขึ้นมาเองก็ตาม
ถ้าควบคุมไว้ไม่ดีแล้ว “ตัวกู” เป็นได้โผล่ หรือเกิด
ขึ้นมาทันที และต้องเป็นทุกข์ทันทีที่ตัวกู
โผล่ขึ้นมา



ฉะนั้น จงระวังอย่าเผลอให้ “ตัวกู” โผล่
หัวออกมาจากท้องแม่ของมันเป็นอันตราย เพียง
แต่ตาเห็นรูป หรือหูได้ยินเสียง เป็นต้น แล้ว
เกิดสติปัญญาว่าควรจัดการอย่างไรก็จัดการไป
หรือนิ่งเสียก็ได้ อย่างนี้ไม่เป็นไร ขออย่างเดียว
อย่าให้ “ตัวกู” ถูกปองขึ้นมาจากตัณหาหรือ
เวทนา อันเกี่ยวเนื่องกับสิ่งที่ได้เห็น หรือได้ยิน
เป็นต้น อย่างนี้เรียกว่า “ตัวกู” ไม่เกิด คือไม่มีชาติ
นั่นเอง เมื่อไม่เกิด ก็ไม่ตาย หรือไม่ทุกข์
อย่างใดทั้งสิ้น นี่แหละคือข้อที่บอกให้ทราบว่
การเกิดนั้น ไม่ใช่หมายถึงการเกิดจากท้องแม่
ทางเนื้อหนังโดยตรง แต่มันหมายถึงการเกิด
ทางจิตใจของ “ตัวกู” ที่เกิดจากแม่ของมัน
คือ **อวิชชา**



การ “ดับไม่เหลือ” ในที่นี้ ก็คือ อย่าให้
ตัวกูด้งกล่าวนั้น เกิดขึ้นมาได้นั่นเอง เมื่อเห็นแม่
ของมันคือ**วิชา** ก็ฆ่าแม่ของมันเสีย ด้วย
วิชา หรือปัญญา ที่รู้ว่า “ไม่มีอะไรควร
ยึดมั่นถือมั่น” นั่นเอง หรืออีกอย่างหนึ่ง
ก็ว่ามันเกิดได้เพราะเราเพลอสติ ฉะนั้นเรา
อย่าเพลอสติเป็นอันขาด

ถ้าเป็นคนขี้มักเพลอสติ ก็จงแก้ด้วย
ความเป็นผู้รู้จักอาย รู้จักกลัวเสียบ้าง โดยอาย
ว่าการที่ปล่อยให้เป็นอย่างนั้นๆ มันเป็นคน
สาระเลวยิ่งกว่าไพร่หรือขี้ข้าสกุลเสียอีก ไม่ควร
แก่เราเลย



ที่ว่ารู้จักกลัวเสียบ้างนั้น หมายความว่า
มันไม่มีอะไรที่น่ากลัวไปกว่าความเกิดชนิดนี้แล้ว
มันยิ่งกว่าตกนรกหรืออะไรทั้งหมด เกิดขึ้น
มาที่ไรเป็นสูญญคนเสียคน ไม่มีอะไรเหลือ เมื่อ
มีความอายและความกลัวอย่างนี้บ่อยๆ แล้ว
สติมันจะไม่กล้าเผลของนั่นเอง การปฏิบัติ
ก็จะดีขึ้นตามลำดับ จนเป็นผู้ที่มีการ “**ดับ
ไม่เหลือ**” อยู่เป็นประจำ



ทุกคำเข้าเข้านอนต้องมีการคิดบัญชีเรื่อง
การดับไม่เหลือนี้ ให้รู้รายรับรายจ่ายไว้เสมอไป
ข้อนี้มีอานิสงส์สูงกว่าไหว้พระสวดมนต์ หรือ
ทำสมาธิเฉยๆ

เรื่องเกี่ยวกับดับไม่เหลือทำนองนี้ไม่เกี่ยว
กับการเพ่งหรือหลับตา เห็นสี เห็นดวงหรืออะไร
ที่แปลกๆ เป็นทำนองปาฏิหาริย์ หรือศักดิ์สิทธิ์



แต่เกี่ยวกับสติปัญญา หรือสติสัมปชัญญะ โดยตรงเท่านั้น อย่างมากที่สุดที่มันจะสำแดง ออกก็เพียง ถ้ามีสติสมบูรณ์จริงๆ ได้ที่เต็ม ที่แล้วก็จะสำแดงออกมาเป็นความเบากาย เบาใจ สบายกาย สบายใจ อย่างที่บอกไม่ถูก เท่านั้นเอง ถึงกระนั้น ก็อย่านึกถึงเรื่องนี้ เลยจะดีกว่า เพราะจะกลายเป็นที่ตั้งอุปาทาน อันใหม่ขึ้นมา แล้วมันก็จะดับไม่ลง และมัน จะ “เหลือ” อยู่เรื่อย คือเกิดเรื่อยที่เดียว เดี่ยว จะได้กลุ่มกันใหญ่ และยังไปกว่าเดิม

พวกที่ทำวิปัสสนาไม่สำเร็จ ก็เป็นเพราะ คอยจับจ้อง เอาความสุขอยู่เรื่อยไป มุ่งนิพพาน ตามความยึดถือของตนรำไป มันก็ดับไม่ลง



หรือนิพพานจริงๆ ไม่ได้ มีตัวกูเกิดในนิพพาน
แห่งความยึดมั่นถือมั่นของตนเองเสียเรื่อย

ฉะนั้น ถ้าจะภาวนาบ้างก็ต้องภาวนาว่า
ไม่มีอะไรที่ควรยึดมั่นถือมั่น แม้แต่สิ่งที่เรียก
ว่านิพพานนั่นเอง **“สพฺเพ ธมฺมา นาลํ
อภินิเวสยา - สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ไม่ควร
ยึดมั่นถือมั่น”**

สรุปความว่า ทุกคำเข้าเข้านอนต้อง
ทำความแจ่มแจ้ง เรื่องความไม่ยึดมั่นถือมั่น
ให้แจ่มกระจ่างอยู่เสมอ จนเคยชินเป็นนิสัย
จนหากบังเอิญตายไปในเวลาหลับ ก็ยังมีหวัง
ที่จะไม่เกิดอีกต่อไปอยู่นั่นเอง



มีสติปัญญาอยู่เรื่อย อย่าให้อุปาทานว่า
“ตัวกู” หรือ “ของกู” เกิดขึ้นมาได้เลย ในทุกๆ
กรณี ทั้งกลางวันกลางคืน ทั้งตื่นและหลับ
นี้เรียกว่า **เป็นอยู่ด้วยความดับไม่เหลือ หรือ
ความไม่มีตัวตน** มีแต่ธรรมะอยู่ในจิตที่ว่าง
จากตัวตนอยู่เสมอไป เรียกว่าตัวตนไม่ได้เกิด
และมีแต่การดับไม่เหลืออยู่เพียงนั้น ถ้าเผลอไป
ก็ตั้งใจทำใหม่เรื่อย ไม่มีการท้อถอยหรือ
เบื่อหน่าย ในการบริหารใจเช่นนี้ก็เช่นเดียวกับ
การบริหารกายอยู่ตลอดเวลา นั่นเหมือนกัน
ให้ทั้งกายและใจได้รับการบริหารที่ถูกต้องคู่กัน
ไป ดังนี้ ในทุกกรณีที่ทำอยู่ ทุกลมหายใจ
เข้าออก เป็นอยู่ด้วยปัญญา ไม่มีความ
ผิดพลาดเลย



ที่นี้ก็มาถึง **วิธีปฏิบัติที่ ๒** คือในเวลา
จวนเจียนจะดับจิตนั้น อยากจะกล่าวว่ามันง่าย
เหมือน **ตกกระไดแล้วพลอยกระโจน** มัน
ยากอยู่ตรงที่ไม่กล้า พลอยกระโจน ในเมื่อ
พลัดตกกระได มันจึงเจ็บมาก เพราะตกลงมา
อย่างไม่เป็นท่าเป็นทาง

ไหนๆ เมื่อร่างกายนี้ มันอยู่ต่อไปอีกไม่ได้
แล้ว จิตหรือเจ้าของบ้าน ก็พลอยกระโจนตาม
ไปเสียด้วยก็แล้วกัน ให้ปัญญามันกระจาง
แจ่มขึ้นมาในขณะนั้น ว่าไม่มีอะไรน่าจะ
กลับมาเกิดใหม่ เพื่อเอา เพื่อเป็น เพื่อ
หวัง อะไรอย่างใดต่อไปอีก หยุด สิ้นสุด
ปิดฉากสุดท้ายกันเสียที เพราะไปตะเต้เข้าที่
ไหน มีแต่ทุกข์ทั้งนั้น ไม่ว่าจะไปเกิดเป็นอะไร



เข้าที่ไหน หรือได้อะไรที่ไหนมา จิตหมดที่หวัง หรือความหวังละลาย ไม่มีที่จอด มันจึงดับไปพร้อมกับกาย อย่างไม่มีเชื้อเหลือมาเกิดอีก สิ่งที่เราเรียกว่าเชื้อคือความหวัง หรือความอยากหรือความยึดมั่นถือมั่น อยู่ในสิ่งใด สิ่งหนึ่งนั่นเอง

สมมุติว่า ถูกควายขวิดจากข้างหลัง หรือ รถยนต์ทับ หรือตึกพังทับ หรือถูกลอบยิงหรือ ถูกระเบิดชนิดไหนก็ตาม ถ้ามีความรู้สึกเหลืออยู่ แม้สักครึ่งวินาทีก็ตามจนโน้มจิตไปสู่ความดับไม่เหลือ หรือทำความดับไม่เหลือเช่นว่านี้ให้แจ่มแจ้งขึ้นใจ (เหมือนที่เคยฝึกอยู่ทุกคำเข้าเข้านอน) ขึ้นมาในขณะนั้น แล้วให้จิตดับไปก็เป็นการเพียงพอแล้ว สำหรับการ “ตกกระไดพลอยโจน” ไปสู่ความดับไม่มีเชื้อเหลือ



ถ้าหากจิตดับไปเสีย โดยไม่มีเวลาเหลือ
อยู่สำหรับให้รู้สึกได้ดั่งว่า ก็แปลว่า ถือเอา
ความดับไม่เหลือ ที่เราพิจารณา และมุ่งหมาย
อยู่เป็นประจำใจทุกคำเข้า เข้านอนนั่นเอง เป็น
พื้นฐานสำหรับการดับไป มันจะเป็นการดับ
ไม่เหลืออยู่ดี ไม่เสียท่าเสียทีแต่ประการใด
อย่าได้เป็นห่วงเลย

ถ้าป่วยด้วยโรคที่เจ็บปวด หรือทรมาน
มาก ก็ต้องทำจิตแบ่งรับว่า ที่ยิ่งเจ็บมาก
ปวดมากนี้แหละ มันจะได้ดับไม่เหลือ
เร็วเข้าอีก เราขอไขความเจ็บปวดเสียอีก
เมื่อเป็นดังนี้ ปิติในธรรมะก็จะซึมความรู้สึก
ปวดนั้นไม่ให้ปรากฏ หรือปรากฏแต่น้อยที่สุด
จนเรามีสติสมบูรณ์อยู่ดังเดิม และเยาะเย้ย
ความเจ็บปวดได้



ถ้าป่วยด้วยโรค เช่น อัมพาต และต้อง
ดับด้วยโรคนั้น ก็ให้ถือว่าตัวเราสิ้นสุดไป ตั้งแต่
ขณะที่โรคนั้น ทำให้หมดความรู้สึกนั้นแล้ว ที่
เหลือนอนตาปริบๆอยู่นี้ ไม่มีความหมายอะไร
ทั้งนี้เพราะว่าจิตของเราได้สมัครน้อมไป เพื่อ
ความดับไม่เหลือเสร็จสิ้นแล้วตั้งแต่ก่อนล้มเจ็บ
เป็นอัมพาต หรือตั้งแต่ความรู้สึกยังดีๆ อยู่
ในการเป็นอัมพาตตลอดเวลาที่มีความรู้สึก
ครั้นหมดความรู้สึกแล้วมันก็เลิกกัน แม้ว่าชีวิต
ยังไม่ดับทันทีมันก็มีตัวตนอะไรที่เป็นตัวกู หรือ
ของกูที่ไหนไม่ อย่าได้คิดเผื่อให้มากไป
ด้วยความเขลาของตัวเองเลย

ยังดีๆอยู่นี้แหละ รีบทำความดับไม่เหลือ
เสียให้สมบูรณ์ด้วยสติปัญญาเถิด มันจะ



รับประกันได้ไปถึงเมื่อเจ็บ แม้ในกรณีที่เป็นโรค
อัมพาตดังกล่าวแล้ว ไม่มีทางที่จะพ่ายแพ้ หรือ
เสียท่าเสียทีแก่ความเจ็บแต่ประการใดเลย
เพราะเราทำลาย “ตัวกู” ให้หมดความเกิดเสีย
แล้ว ตั้งแต่เมื่อร่างกายยังสบายๆ อยู่ นั่นเอง
นี่เรียกว่าดับหมดแล้วก่อนตาย

สรุปความในที่สุด วิธีปฏิบัติทั้ง ๒ ชนิด
ก็คือ **จงมีจิตที่มีปัญญาแท้จริง มองเห็น
อยู่ว่าไม่มีอะไร ที่ควรยึดมั่นถือมั่น** แม้แต่สัก
สิ่งเดียวในจิตที่ว่างจากความยึดมั่นถือมั่นโดย
สิ้นเชิง อย่างนี้แหละ ไม่มี “ตัวกู” หรือ
“ของกู” มีแต่ธรรมะที่เป็นความหลุดพ้นอย่าง
สมบูรณ์ ซึ่งเราจะสมมติเรียกว่าพระรัตนตรัย
หรือมรรคผลนิพพาน หรืออะไร ที่เป็น



ยอดปรารถนาของคนยึดมั่นถือมั่นนั้น
ได้ทุกอย่าง แต่เราไม่ยึดมั่นถือมั่นในอุปาทาน
ในสิ่งเหล่านั้นเลย จึงดับไม่เหลือ หรือ
นิพพานได้สมชื่อ

นิ แปลว่า ไม่เหลือ พาน แปลว่า ไปหรือ
ดับ นิพพานจึงแปลว่าดับไม่เหลือ เป็นสิ่งที่มี
ลักษณะความหมายการปฏิบัติ และอานิสงส์
อย่างที่กล่าวมา ดังนี้แล

ข้อความทั้งหมดนี้ ยังย่ออยู่มาก แต่ถ้า
ขยันอ่านและพิจารณาอย่างละเอียดไป
ทุกอักษร ทุกคำ ทุกประโยคแล้ว ก็คงจะพิศดาร
ได้ในตัวมันเองและเพียงพอแก่การเข้าใจ และ
ปฏิบัติ



ฉะนั้น หวังว่าคงจะอ่านจะฟังกันอยู่เป็นประจำ โดยไม่ต้องคำนึงว่าก็เที่ยวก็จบ จนกว่าจะเป็นที่เข้าใจแจ่มแจ้งโดยปัญญา และมันคงโดยสมาธิ นำมาใช้ได้ทันที่ด้วยสติสมตามความประสงค์ทุกประการ





จิตว่างพบชีวิตจริง



คำว่าจิตว่างหมดนั้น ขอย้ำอีกว่า ไม่ใช่ว่าง
ไม่มีอะไร จิตว่าง เพราะเห็นจิตโง่ที่เข้าไปยึดถือ
อะไรต่อมิอะไร แล้วเป็นทุกข์ คือจิตนั้นแหละ
จิตที่ฝึกมาด้วยสติปัญญา แล้วดูจิตโง่ที่ประกอบ
ด้วยความเข้าใจผิด ว่าจิตหรือร่างกาย หรือ
สิ่งทั้งปวงว่าเป็น นิจัง คือเห็นทุกอย่างเป็น
ของเที่ยงอยู่หนึ่งๆ ไม่เคลื่อนไหว ไม่ไหล เป็น
อัตตา เห็นเป็นตัวตนมีตัวตนไปหมด แล้วก็เอา
มายึดถือ ที่สำคัญนั้นคือยึดเอาจิตมาเป็นตัวตน
เป็นตัวกู เป็นตัวเราก แล้วของกู มันมักันเป็น
แถว ทั้งอายตนะภายใน อายตนะภายนอก
วิญญาณ ผัสสะ เวทนา อย่างละหก ละหก
แล้วทุกข์มันก็ตามมา เหตุเพราะไม่ฝึกจิตเอง
ให้ฉลาดให้มีปัญญา ให้มีวิชา ให้มีพุทธโ



ให้เห็นแจ้งจริงซึ่งตัวจิตเองว่าจิตนั้นเกิดดับ เป็น
อนิจจัง เป็นอนัตตา ห่างจากตัวมันเอง ตัว
มันเองเข้าไปยึดถือตัวมันเองไม่ได้ และเข้า
ไปยึดถือสิ่งอื่นว่ามีตัวตนไม่ได้ ถ้าเข้าไปยึดถือ
มันเองก็มีความทุกข์ ถึงจะไปยึดถือสิ่งภายนอก
มันก็มีค่าเท่ากัน คือมันเป็นทุกข์ทั้งนั้น แล้วเรา
จะปฏิบัติอย่างไร ปฏิบัติด้วยการคั่นจิตให้
ธรรมชาติเสีย แต่จิตก็ยังอยู่ จิตที่อยู่ที่ยังรู้อยู่
เป็นจิตที่ฉลาด ไม่ใช่จิตที่เป็นตัวกู เป็นจิตที่
เอาตัวกูออกแล้ว เป็นจิตตัวรู้แจ้งเห็นจริง คือ
ทั้งรู้แล้วก็ทั้งเห็น เห็นทั้งตัวมันเอง คือเห็นตัว
จิตเอง และเห็นสิ่งภายนอก ว่าที่เข้าไปยึดถือ
จิตหรือสิ่งภายนอกว่าเป็นตัวตนของตน หรือ
เห็นว่าเป็น นิจจัง สุขัง อตตะตา มันกลับเห็น
ตรงข้ามไปแล้ว คือเห็นเป็น อนิจจัง ทุกขัง



อนัตตา แล้วก็ตามมาด้วย สุญญตา เห็น
ทั้งหมดว่างจากตัวตน เราเห็นว่าเป็นความว่าง
คนๆ หนึ่งมันปกคลุมและแวดล้อมด้วยความว่าง
เพราะแก่นภายในมันว่าง คือจิตแท้แวดล้อม
ด้วยเนื้อหนังคือร่างกายที่ว่าง และประตูคือ
อายตนะภายในที่ว่างกันมาเป็นแถว และสิ่ง
เหล่านี้มีหน้าที่ทำงาน ทำงานด้วยความว่าง
ไม่ใช่บอกว่ากูเห็น กูได้ยิน ฯลฯ แต่มันเป็น
ตาเห็น หูได้ยิน ภาษาคนกับภาษาธรรมะ
ต้องแยกให้ออก มันพูดว่า กู กู นี่มันเป็น
ภาษาที่สมมติเรียกขานกันเท่านั้น อย่าไปคิด
ว่ามันจริง บอกแล้วว่าสมมติๆ สมมติมัน
จะจริงอย่างไร ถ้าไปยึดถือสมมติจนชิน
จนเห็นจริงไปหมด มันทุกข์ตลอดชีวิตนี้
และชีวิตหรือแก่นชีวิตหรือตัวชีวิตเป็นของ



ไม่จริงและจิตเองมันไม่จริง มันก็ไปเอาของ
ไม่จริงมาแทนอีก เช่น ไปเอารูป ซึ่งเป็นของ
ไม่จริง ไปเอาเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
ซึ่งเกิด ๆ ดับ ๆ เป็นของไม่จริง ที่เป็นอนิจจัง
อนัตตา ทั้งไม่เที่ยง ทั้งไม่ใช่ตัวตน เอามา
เป็นตัวตนเข้าอีก มันก็แสดงเป็นตัวตนไป
หมด เอาเงามาเป็นตัวตน ลองคิดดูมันเงา
หรือฉลาด ตัวตนที่เป็นจิตก็ไม่ใช่ตัวตน
ตัวตนที่เป็นกายก็ไม่ใช่ตัวตน ว้างจากตัวตน
แล้ว เมื่อมันไม่มีตัวตนแล้ว ก็เท่ากับเอา
ทุกข์มาเป็นตัวตนทั้งนั้น แล้วมันอะไรกัน
พระพุทธรูปเจ้าท่านสอนแต่เรื่องนี้ เราเรียน เรา
ศึกษาด้วยจิตที่มีตัวตน เมื่อศึกษาแล้ว ต้อง
การปฏิบัติก็แล้ว แต่ก็ไปเอาทั้งจิต ทั้งสิ่งที่
ครูบาอาจารย์สอนเป็นตัวตนมีตัวตนกันไปหมด

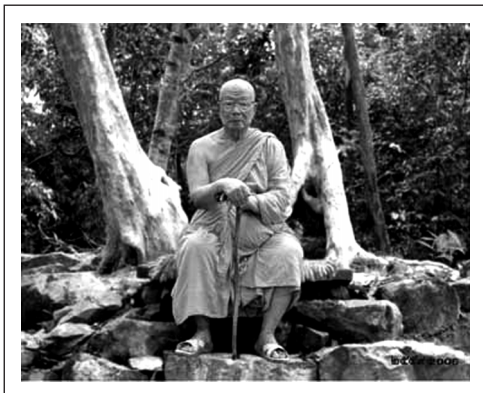


เพราะไม่เห็นจิตว่างจากตัวตนคือจิตเป็น
 สัญญาตาจากภายนอกก็ยิ่งเต็มกันไปใหญ่ ไปรู้
 อะไรทั้งโลก ไปเรียนไปจับต้องอะไรเข้าก็ล้วน
 แต่มีตัวตนไปหมด เพราะจิตมันมืด มองกาย
 ก็ไม่เห็น มองอะไรก็มีสีดำไปหมด มันเป็น
 โลกมืดของจิตที่มีอวิชชา ต้องเอาแว่นพระ
 พุทธเจ้ามาใส่ คือแว่นตาใจแห่งปัญญา ถอด
 แว่นตาดำออกเสีย คือแว่นแห่งอวิชชา ใส่
 แว่นตาปัญญาเข้าไป ถอดแต่แว่น ไม่ใช่
 ควักลูกตาออก ลูกตายังอยู่เหมือนเดิม แล้วก็ยัง
 ใช้งานได้อยู่ แล้วตาปัญญา หรือจิตปัญญา
 จิตวิชชา จิตพุทธโธตัวนั้นก็ปรากฏออกมา
 เป็นสัญญาตาจิต คือจิตที่ว่างจากตัวตน เป็น
 ของแท้เป็นของเดิม จึงเรียกว่าจิตเดิมแท้
 ปรากฏออกมา เห็นสีแดงก็เป็นสีแดง เห็นสี



ขาว ดำ เหลือง เห็นตามความเป็นจริงหมด เห็น
ครบวงจร เห็นแล้วไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่น นั่น
แหละของแท้แล้ว แต่แวนอวิชชา แวนดำนั้น
มันมองลอดแวนออกมาก็รายงานว่าดำๆ เห็น
เป็นสีดำทั้งหมด ตาแท้ของแท้ก็ปรากฏตาม
ความเป็นจริงไม่ได้ นิจจัง สุขัง อตตะา เลยมา
ปรากฏแก่คนหรือผู้สวมแวนดำ แล้วก็สวมกัน
ทั้งโลก มีน้อยนักที่สวมแวนขาวใส คนสวม
แวนดำจึงเลือกไม่ออก

ฉะนั้นในทางที่ถูกต้อง เขาจะต้องปฏิบัติ
ธรรมะให้ถูกต้องทั้ง ๘ ประการ นั่นคือทางเดิน
ไปหาแวนสีขาว แต่ต้องจริงจังหนักแน่น พร้อม
ที่จะเอาชีวิตเข้าแลกได้ ไม่หวงชีวิตนี้ มอบ
กายถวายชีวิตนี้ให้พระรัตนตรัยเสีย อย่าเอา



มาเป็นตัวกูของกูอีกเลย แล้ววันหนึ่งก็จะได้
ชีวิตจริง ที่หมดจากตัวกูของกู เป็นชีวิตที่ฟรี
อิสระ จากกิเลส จิตอยู่กับความว่างจากตัวตน
โดยส่วนมาก พระพุทธเจ้าพระองค์ก็มีจิต แต่จิต
ของพระองค์อยู่กับสุญญตาวิหาร พระอรหันต์
ทั้งหลายก็มีจิต แต่จิตนั้นอยู่กับการไม่ยึดมั่น
ถือมั่น อยู่กับจิตที่ว่างจากตัวตน ยืนเดิน
นั่งนอน คิดอ่าน พูดทำ ก็ทำด้วยจิตว่าง



ทั้งนั้น แล้วความทุกข์มันก็ตามหาท่านไม่พบ เพราะตัวกายตัวจิตของท่านหายเข้าไปอยู่ในกลีบเมฆไปรวมตัวอยู่กับธรรมชาติที่ว่างจากตัวตนจนหมดสิ้นแล้ว นี่แหละคือชีวิตจริงที่เราเกิดมาทุกคนจะต้องรีบค้นหาให้พบ ตั้งแต่บัดนี้ อย่าได้รอชาติหน้าเลย

พระครูวินัยธร

(พระมหาทรงศักดิ์ วิโนทโก)

สำนักวิปัสสนาวิมุตติธรรม

บนภูเขาวังเนียง อ.เมือง จ.พัทลุง

มาเผยแผ่ธรรม:

เป็นทางลัดให้ธรรมะ ยึดถ่วงอยู่ในโลก

เป็นที่ฝังแก่สากลโลก สิ้นทุกภพ.

หลุดพ้นทุกข์ เป็นผลอย่างจริง

แก้ตัวล่องลอยไป

ได้ผลจริงแก่คนใจซื่อทุกปวง=ทุก

พระครูธรรม ธรรมวิมล



www.kanlayanatam.com